

最近更新日期：
2022年9月30日

问问
咖啡友
政府政策
简单说明



照顾我的家庭

我能享有托儿
津贴吗？

买组屋，该怎么
分期付款？

各种生活开销，
怎么应付？



让我一一
为您解答！



让人生旅途更美好

无论您正处于人生哪个阶段 — 准备结婚生子组织家庭，家中有年老父母要照顾，盘算着转换跑道开始新工作，或已到了退休享福的黄金岁月 — 只要好好认识并善加利用种种适当的支持与援助，您人生的每一步都能走得更踏实顺畅。

人民协会出版的这一系列小册子，详列政府在医疗保健、住屋、终身学习与生计等民生课题上所制定的政策与计划；让您既有个广泛全面的认识，同时也能掌握便捷简易的技巧，才能更从容自信地开启人生下个阶段，迎接种种无法预知的挑战，同时不断发掘适当机会，推动自己跨步前进。

这系列小册子共有三本，分别是：

照顾我的家庭
提早规划我的事业
关爱年长者

可上我们的人协网站 www.pa.gov.sg/akk!
下载最新版本的《问问咖啡友!》小册子



问问咖啡友!

邻里街坊有谁不认识阿健和他的一群咖啡友？这群咖啡友总是笑容满面，逢人就热情问好，亲切地聊起来，很容易就与大家打成一片。阿健总能随时带给大家最新信息；任何人需要帮忙，找他准没错！他非常靠谱，还是个“万事通”，对所有“好康”、窍门、联系，了如指掌，总能提供实用的知识和建议，帮助您开启人生的各个里程碑。他甚至能对政府的各项惠民政策提供快捷简易的解说，让您一目了然！



阿健其实也和大家一样，生活并非一帆风顺，命运有起有落。但是经验告诉他，我们的社会并不缺乏援助，就像与他肝胆相照的一群咖啡友一样，随时愿意伸出手扶他一把。只需要知道上哪里求助，向谁求助。所以，什么时候需要援助与支持，请别犹豫，找阿健和他的咖啡友帮您解决问题吧！

陪伴您，踏出每一步

1 拥房，经济无负担

Pg 4-7

- 首次购屋者优先购屋计划
- 首次购屋者购屋津贴
- 第二次购屋者津贴

2 成家，满怀期待 不忧愁

Pg 8-10

- 孕妇保健医疗计划
- 动用保健储蓄支付人工辅助受孕程序 (ACPs) 费用

3 给孩子们最好的一切

Pg 11-23

- 终身健保，从出世开始受保
- 育婴和托儿服务津贴
- 教育储蓄填补

4 帮您应付日常生活 开销

Pg 24-30

- 消费税补助券
- CHAS 社保援助计划
- 社区关怀计划

5 扶助成年残障人士

Pg 31-35

- 居家护理服务
- 终身护保
- 关护保健储蓄

6 额外支援，减轻负担

Pg 36-39

- 父母/合法子女/配偶估税扣税额
- 在职母亲子女估税扣税额
- 祖父母看护者估税扣税额



拥房，经济无负担

Pg 4 - 7



这个部分列出各项可帮助您建立
安乐窝的援助计划：

- 首次购屋者优先购屋计划
- 首次购屋者购屋津贴
- 第二次购屋者津贴

打造安乐窝

打造安乐窝, 经济无负担

申请新组屋优先计划

可通过以下优先计划申请购买新组屋, 提高轮候选购组屋的机会。



育儿优先配屋计划 (Parenthood Priority Scheme)

- 支持首次购屋的夫妇。夫妇在申请组屋时必须育有至少一名未满 18 岁的孩子, 或正准备迎接第一胎, 孩子必须是新加坡公民。

已婚子女优先计划 (Married Child Priority Scheme)

- 支持要与父母同住或就近而居 (4 公里范围内) 的已婚子女。
- 未婚夫妇也可申请。

第三胎优先购屋计划 (Third Child Priority Scheme)

- 支持育有超过两个孩子的家庭。

多代同购优先计划 (Multi-Generation Priority Scheme)

- 支持已婚子女与父母联合申请住在同一个预购组屋项目的单位。

第二次购屋者协助计划 (Assistance Scheme for Second-Timers)

- 支持第二次购屋者, 因离婚或丧偶; 申请者必须育有至少一名未满 18 岁的新加坡籍子女。

租户优先计划 (Tenants' Priority Scheme)

- 适用于已在租赁组屋单位居住至少两年, 并希望拥有自己的房子的租户。

建屋发展局: 6490 1111

www.hdb.gov.sg



单身人士可享受有什么津贴?

当然有! 35 岁及以上单身人士的月入顶限提高到 \$7,000, 这样一来, 就有更多单身人士可以享有购屋津贴了!

给首次购屋者的津贴

符合条件首次购买政府组屋的家庭和单身人士都可获得高达 \$80,000 购屋津贴。



首次购屋者 (First-Timer Buyers)

- 不曾申请购买获津贴的组屋。
- 平均家庭月入不得超过 \$14,000 (家庭) / \$7,000 (单身人士)。

额外安居津贴 (Enhanced CPF Housing Grant)

- 只要平均家庭月入不超过 \$9,000, 即可获得高达 \$80,000 的额外安居津贴。
- 无论申购新组屋或转售组屋, 也不限组屋类型或地点, 都可获得这笔津贴。

给首次购屋家庭的津贴 (Grants for First-Timer Families)

- 首次购屋的家庭如果直接向建屋局申购新组屋, 不仅能够以比市价低很多的价格购屋, 还能获得高达 \$80,000 的“额外安居津贴”。
- 购买转售组屋者可以享有高达 \$160,000 的购屋津贴, 包括额外安居津贴、家庭购屋津贴(高达 \$50,000) 以及近居购屋津贴 (高达 \$30,000)。

单身人士购屋津贴 (Grants for Singles)

- 单身且年满 35 岁的首次购屋者, 申请购买非成熟组屋区的二方式灵活单位, 可享有高达 \$40,000 的“额外安居津贴”。
- 选择购买转售组屋的单身者, 也可享有各种购屋津贴, 包括额外安居津贴 (单身人士)、单身人士购屋津贴 (达 \$25,000), 近居购屋津贴 (达 \$15,000), 总津贴额可达 \$80,000。

未婚家长的住房选择 (Housing Options for Unwed Parents)

- 为了确保孩子在成长过程中有稳定的住所, 21 岁或以上的未婚父母可向建屋局购买非成熟组屋区内三房式组屋, 或转售组屋单位。
- 未婚家长也可向建屋局提出要求购买转售组屋。建屋局会对个别要求进行全面评估, 为的是保障孩子的利益。缺乏条件购买任何组屋的未婚家长可申请租赁组屋。

建屋发展局: 6490 1111 
www.hdb.gov.sg 

给第二次购屋者的津贴



曾经购买受津贴组屋的第二次购屋者也能享有购屋津贴！



住屋提升津贴 (Step-Up CPF Housing Grant)

- 目前住在非成熟组屋区二房式组屋的家庭，想要第二次购屋，以提升到非成熟组屋区的三房式组屋，可申请这项津贴。
- 目前住在租赁组屋，想要购买二房或三房式组屋的家庭，也可申请津贴。
- 符合条件的家庭可享有 \$15,000 住屋提升津贴。
- 申购新组屋或购买转售组屋都可获得这项津贴。

家庭重新拥屋津贴 (Fresh Start Housing Grant)

- 旨在帮助家中有幼小孩子、曾经拥有组屋的租赁组屋住户再次成为屋主。
- 家长年龄介于 35 岁至 55 岁，育有至少一名未满 18 岁的新加坡籍子女。
- 申请这项津贴的家庭必须获得社会及家庭发展部签发的社会家庭情况评估书。
- 可为这些家庭提供屋契介于 45 年至 65 年的二房式灵活组屋单位或三房式组屋单位，屋契年限应足以让购屋者和其配偶至少住到 95 岁。
 - 这些组屋单位的最低居住年限为 20 年，以确保孩子在成长过程中有个稳定的成长居住环境。
- 符合条件的家庭可获得 \$50,000 津贴。

重新拥屋计划 (CPF Housing Top-Up Grant)

- 曾经获得“单身新加坡公民公积金购屋津贴”的单身屋主，如果日后成婚，且符合下列条件还可获得额外津贴：
 - (一) 配偶是新加坡公民或永久居民，或者
 - (二) 与非公民配偶联合购买组屋，而配偶或两人所有的子女现已成为新加坡公民或永久居民。

组屋回购援助 (Buyback Assistance for HDB Flats)

- 那些受种族比例限制，很难以合理价格出售组屋的屋主，可申请将单位卖回给建屋局。
- 不过屋主必须满足下列条件：
 - 拥有这个组屋单位至少 10 年。
 - 在 6 个月内定期尝试以合理市价在公开市场出售组屋单位。

建屋发展局: 6490 1111 
www.hdb.gov.sg 

成家，满怀期待不忧愁

Pg 8 - 10

我的孩子快出生了，我是否能获得任何援助？



当然有！这个部分将列出适合准父母的各项援助计划：

- 孕妇保健医疗计划
- 动用保健储蓄支付人工辅助受孕程序 (ACPs) 费用



迎接小宝宝

成家，满怀期待不忧愁



有了这些援助计划，我就可以安心地**生儿育女组织家庭**了。

孕妇保健医疗计划 (MediSave Maternity Package)

- 父母可动用保健储蓄支付产前医药开支，顶限为 \$900；也可动用保健储蓄支付住院费，住院首两天每日可动用顶限为 \$550，第三天起每日顶限为 \$400。分娩过程如需动手术，另可从保健储蓄户头提取额外手术费 \$750 至 \$3,950 不等，以手术程序而定。

动用保健储蓄支付人工辅助受孕程序 (ACPs) 费用

- 人工辅助受孕 ACPs 程序如辅助受孕技术 (ART) 疗程可帮助不育夫妇受孕。
- 首三轮和接下来的疗程，夫妇可从保健储蓄户头依序提取 \$6,000、\$5,000、\$4,000，终身可提取保健储蓄款项顶限为 \$15,000。

卫生部: 6325 9220 
www.moh.gov.sg 



政府医院加强版辅助受孕疗程资助计划

- 涵盖可帮助不孕夫妇受孕的体外人工受精与宫腔内人工受孕 (IUI) 程序。
- 符合条件的夫妇在政府医院接受辅助生殖技术 (ART) 疗程, 可享有政府高达 75% 资助 (资助顶限 \$7,700), 最多可进行三次现成疗程、三次冰冻疗程。
- 符合条件的夫妇在政府医院的辅助受孕诊所接受 IUI 疗程, 可享有高达 75% 的资助, 每轮疗程资助顶限为 \$1,000, 最多可进行三轮疗程。
- 只要妇女在 40 岁之前已经试过 ART 疗程或 IUI 疗程, 则 6 轮 ART 疗程中, 可有多达 2 次可在妇女满 40 岁或之后才进行。

卫生部: 6325 9220 
www.moh.gov.sg 



阿兵哥结婚或生子可获得 \$100 现金礼券!

国防部: 1800 367 6767 
www.ns.sg 



给孩子们最好的一切

Pg 11 - 23



您可在这个部分了解那些可帮助您的家庭和孩子的医疗保健、托儿服务和教育需求的援助计划：

- 终身健保，从出世开始受保
- 育婴和托儿服务津贴
- 教育储蓄户头

儿女初长成

养儿育女，给孩子一个好的开始



我的宝宝可以得到什么样的福利？

新生儿保健储蓄津贴 (MediSave Grant for Newborns)

- 所有新加坡籍新生儿都可自动获得 \$4,000 保健储蓄存款，帮助父母支付孩子的保健开销，如终身健保保费、儿童疫苗接种的费用、住院和获批准的门诊费用。

中央公积金局: 1800 227 1188

www.cpf.gov.sg

终身健保，从出世开始受保 (MediShield Life Coverage from Birth)

- 所有新加坡籍新生儿自诞生起就自动受保于终身健保，包括那些患有先天性和新生儿疾病的婴儿。

卫生部: 6325 9220

www.moh.gov.sg



婴儿花红现金奖励 (Baby Bonus Cash Gift)

- 给予一次性的奖励金，减轻父母照料和抚养年幼儿女的负担。
 - 首两个孩子，各可获得 \$8,000 现金。
 - 第三个或之后的孩子，各可获得 \$10,000 现金。

儿童培育户头 (Child Development Account)

- 这是一项特别的储蓄户头，家长存入的款项将获得政府 \$1 对 \$1 储蓄填补，附顶限：
 - 每名子女的儿童培育户头可在没有任何存款的情况下先自动获得政府存入一笔 \$3,000 的起步津贴。
 - 在这笔起步津贴的基础上，如果家长继续为子女的户头储蓄，政府将提供 \$1 对 \$1 的填补，填补额顶限介于 \$3,000 至 \$15,000 之间，视子女的出生排序而定。
- 从 2022 年 9 月起，6 岁及以下新加坡公民孩童的儿童培育户头可获得一次性的 \$200 填补额。

社会及家庭发展部 (婴儿花红): 1800 253 7707 
www.babybonus.msf.gov.sg 



别担心！无论是宝宝的医疗需求，还是日常开销，我们都会为您提供资助！

为新生儿申请护照豁免手续费 (Waiver of Passport Application Fee for Newborns)

- 父母为 2019 年 1 月 1 日当天或之后出生的新加坡籍子女申请第一本护照时，无需支付手续费。

移民与关卡局: 6391 6100 
www.ica.gov.sg 

培育婴幼儿



学前教育名额增加超过一倍至20万个；80% 孩童将可获得由政府资助的学前教育机构的学额。

育婴和托儿服务津贴 (Childcare and Infant Care Subsidies)

- 父母为新加坡籍幼儿申请育儿培育署颁发执照的托儿中心，可享有每月基本育婴和托儿津贴，津贴顶限分别为 \$600 和 \$300。
- 母亲在就业的家庭还可享有额外津贴，条件是家庭总月入不超过 \$12,000 或家庭人均月入不超过 \$3,000，还得通过支付能力调查，育婴津贴可达 \$710，托儿津贴可达 \$467。
- 母亲如果因特殊情况而当前没在就业，如正在找工作、怀孕，或得留在家中看顾未满两岁的幼儿，也可申请这些津贴，当局会酌情处理。
- 符合条件的低收入家庭还可申请托儿经济援助（可提供基本和额外津贴以外的援助）和起步津贴。
- 符合建屋发展局公共租赁计划或获得社区关怀计划援助的家庭，不论申请者或单身父亲的就业情况，都将自动获得学前津贴顶限。

幼稚园学费援助计划 (Kindergarten Fee Assistance Scheme)

- 家庭总月入少过 \$12,000，如为新加坡籍子女申请主要业者或教育部经营的幼稚园，只要通过支付能力调查，就可在幼稚园学费援助计划下享有每月津贴，津贴额以 \$170 为顶限。
- 符合条件的低收入家庭可申请每年发放的“幼稚园学费援助计划”启动补助基金，以 \$240 为顶限。

幼儿培育署: 6735 9213 
www.ecda.gov.sg 

幼儿培育辅助计划 (KidSTART)

- 一项旨在帮助来自低收入家庭、6岁以下新加坡公民孩童的计划，让他们拥有良好的人生起跑点。
- 在幼儿发展培育方面为家长和看护者提供支持，协调并加强家庭所需的支援，同时密切留意幼儿从出生开始的发育进度。

幼儿培育辅助计划 KidSTART: 6908 0155



www.kidstart.sg



有这么多不同的援助计划，孩子的每个成长阶段都可以得到帮助了！

有了这些措施，无论来自怎么样的家庭背景，每个孩子的人生中都能拥有良好的起跑点，打下扎实的学习基础，茁壮成长，实现理想和抱负，开启终身学习的旅程！



为 6 岁以下的婴幼儿提供早期介入计划

自 2019 年起，早期介入服务便根据孩子成长过程的不同需求，为他们提供所需的服务。随着津贴额提高，收入条件放宽，越来越多家庭负担得起早期介入服务，并从中受惠。

a) 学习支援和启发补助计划

(Learning Support (LS) and Development Support Programmes)

- 有轻度特殊需求的幼童可在学前教育机构获得学习支援和治疗。

b) 婴儿与幼儿早期介入计划 (Early Intervention Programme for Infants and Children)

- 中度至重度特殊需求的幼童可获得治疗和学习辅助。
- 新的“两岁以下婴幼儿早期介入计划” 指导家长如何把介入治疗方法应用在孩子日常生活中。
- 升级版介入治疗私人业者计划 (Enhanced Pilot for Private Intervention Providers) 让家长选择将幼童送到指定的私人介入治疗中心接受获政府津贴的介入治疗。

c) 升级版启发补助计划 (Development Support Plus (DS-Plus) Programme)

- 使 2 至 6 岁在幼儿保育和保护方面取得足够进展的儿童能够在学前环境中过渡到接受干预。

d) 综合儿童托管计划 (Integrated Child Care Programme)

- 专为 2 岁至 6 岁、有轻度特殊需求的幼童而设的包容性托儿服务，为这些幼童日后融入小学做好准备。

新加坡协助残障者自立局: 1800 8585 885 
www.sgenable.sg 



特需学生托管中心 (Special Student Care Centres)

- 为年龄介于 7 岁至 18 岁的特别学校 (Special Education, 简称SPED) 学生提供课前和课后的托管服务。
- 家庭总月入少过 \$9,200, 或家庭人均月入少过 \$2,300 的家庭可享有津贴。

特需储蓄计划 (Special Needs Savings Scheme)

- 允许家长预留公积金存款, 供有特殊需求的子女日后的长期看护所需。
- 家长可提名有特殊需求的子女在父母离世后定期领取护理经费。

特需信托机构信托基金 (Special Needs Trust Co (SNTC) Trust)

- 为有特殊需求者提供负担得起的信托服务。一旦看护者过世或丧失照顾特需者的能力, 特需信托机构将以受托人的身份, 管理和发放款项给受益人。
- 信托基金可确保您有特殊需求的亲人可顺利获得您透过遗嘱、提名保险受益人和公积金存款受益人等方式留给他/她的遗赠。

新加坡协助残障者自立局: 1800 8585 885 
www.sgenable.sg 

特需信托机构: 6278 9598 
www.sntc.org.sg 



扶助学龄儿童

教育储蓄户头 (Edusave Account)

- 新加坡籍学生可以利用教育储蓄来支付：
 - 学校主办的增益活动；
 - 政府学校或政府辅助学校的获准杂费；
 - 通过学校推行的全国数码学习计划，为中学生和初院生购置个人数码学习配备。
- 小学生和中学生每年将分别获得 \$230 和 \$290 填补额。

教育储蓄优异助学金 (Edusave Merit Bursaries)

- 学术表现属于全校同级前 25% 的学生（小学一二年级除外）可获得 \$200 至 \$500 不等的助学金，视就学年级而定。
- 所有就读于政府辅助学校、初级学院/励仁高中、理工学院、工艺教育学院的新加坡公民学生，只要学术表现符合要求，家庭总月入不超过 \$6,900，人均家庭月入不超过 \$1,725，就可获颁助学金。

教育储蓄奖学金 (Edusave Scholarships)

- 颁发给每一个成绩为年级中首 10% 的新加坡籍学生。奖学金 \$350 至 \$500 不等，视就读年级而定。

子女就读的学校  



中学后延续教育户头 (Post-Secondary Education Account)

- 帮家长储蓄，以应付子女在中学毕业以后所需的教育费。
- 中学后延续教育户头在下列情况自动启动：
 - 子女符合条件获得政府填补的头一年里；或
 - 当子女的儿童培育户头或教育户头的余额转移到中学后延续教育户头。

教育部: 6260 0777 
www.moe.edu.sg 

学生托管津贴计划 (Student Care Fee Assistance Scheme)

- 为当前正在社会及家庭发展部注册的学生托管中心使用托管服务的学生提供托管费津贴，条件是学生必须介于 7 岁至 14 岁，是新加坡公民或永久居民、家中须有至少一名直系亲人是新加坡公民。
- 家庭总月入不超过 \$4,500，或家庭人均月入不超过 \$1,125，可享有每月高达 \$290 的学生托管津贴，以及给每名孩子一笔一次性 \$400 起步津贴，用以支付定金、登记费，以及购买制服和保险。

社会及家庭发展部 (社区关怀计划): 1800 222 0000 
www.msf.gov.sg/comcare 

教育部经济援助计划 (MOE Financial Assistance Scheme)

- 支持就读于政府学校、政府辅助学校、专门学校和一些自主学校的新加坡公民学生，家庭总月入不得超过 \$2,750，或家庭人均月入不得超过 \$690。
- 所提供的资助包括全额学费、基本杂费和交通津贴 (从小学到初级学院/高中)、免费课本和校服以及在校用餐津贴 (仅限中小学)，以及每年颁发的助学金 (仅限初级学院/高中)。



教育部中学后延续教育助学金

(Government Bursary for Post-Secondary Education Institutions)

- 所有全职就读于工教院、理工学院和大学的新加坡籍学生，家庭总月入不超过 \$9,000，或家庭人均月入不超过 \$2,250，就有机会获颁高等院校社区助学金或高等教育助学金，确切金额视家庭收入而定。

就学年级	从 2022 学年起, 每年的助学金金额
国家工教局证书课程或高级国家工教局证书课程学生	\$400 - \$1,500 (来自最低收入层的学生可获得 100% 学费津贴)
专业文凭课程学生	\$850 - \$2,750
大学本科生 (医学系/牙科系学生除外)	\$1,350 - \$6,200
国大/南大医学和牙科系本科生	\$6,200 - \$20,200 (国大) \$11,000 - \$25,000 (南大)

- 所有就读于工教局、理工学院和大学的新加坡籍学生，家庭总月入不超过 \$9,000，或家庭人均月入不超过 \$2,250，就有机会获颁高等教育助学金。

就学年级	从 2022 学年起, 每年的助学金金额
非全日制工教局国家工教局证书课程以及高级国家工教局证书课程学生	\$140
非全日制专业文凭课程学生	\$300 - \$800
非全日制大学本科生	\$700 - \$2,500

教育部: 6260 0777 
www.moe.edu.sg 

公共交通优惠车资月票 (Travel Concession Passes)

- 7岁以下且持有儿童优惠车资卡的孩童可免费搭乘巴士和地铁。
- 从小学到大学各年级学生，以及国民服役人员，都可购买公共交通优惠车资月票：

	无限次搭乘巴士	无限次搭乘地铁	无限次搭乘巴士和地铁
小学生	\$24.00	\$21.00	\$43.50
中学生 (包括初院/工教局学生) / 全时间理工学院生*	\$29.00	\$26.50	\$54.00
全时间大学本科生* / 全职国民服役人员	\$55.50	\$48.00	\$90.50

*包括就读于私立教育理事会注册的私人教育机构的学生，或新加坡剑桥‘N’、‘O’及‘A’水准会考或IB资格考试的私人考生。

通联公司: 1800 2255 663 
www.transitlink.com.sg 



职业父母事假制度



如今成立了自己的家庭，如果能有更多时间陪陪孩子，该有多好！

我也是帮人打工的咖啡仔，所以我也特别留意政府推出的家庭事假计划。现在小孩都还这么可爱，我也很想多陪在他们身边，看着他们长大！



政府承担薪资的产假 (Government-Paid Maternity Leave)

- 育有未满 12 个月新加坡籍孩子的在职母亲（包括自雇人士）可享有 16 周的带薪产假，薪资由政府承担。

政府承担薪资的陪产假 (Government-Paid Paternity Leave)

- 育有还未满 12 个月或以下新加坡籍孩子的在职父亲（包括自雇人士），或领养未满 12 个月儿童的养父可享有 2 周的带薪产假，薪资由政府承担。

政府承担薪资的父母共用产假 (Government-Paid Shared Parental Leave)

- 育有还未满 12 个月或以下新加坡籍孩子的在职父亲（包括自雇人士），可在妻子的同意下，分享母亲 16 周产假长达 4 周。

养母领养假 (Adoption Leave for Mothers)

- 育有还未满 12 个月的在职养母（包括自雇人士）可享有 12 周的领养假，以照顾她领养的孩童。薪资由政府承担。

政府承担薪资事假计划: 1800 253 4757

www.profamilyleave.gov.sg

政府承担成本的产后福利 (Government-Paid Maternity Benefit)

- 因工作所需而无法享有政府承担薪资产假的在职母亲，可申请这项福利；条件是在职母亲必须在孩子出生日之前的 12 个月内在职工作至少 90 天。

政府承担薪资的陪产福利和领养福利 (Government-Paid Paternity Benefit and Government-Paid Adoption Benefit)

- 在职父亲（无论生父或养父）和因工作所需而无法获得政府承担薪资陪产假或领养假的养母，可申请政府承担薪资的陪产福利和领养福利；条件是他们必须在孩子出生日或正式启动领养程序之前的 12 个月内，在职工作至少 90 天。

政府承担薪资的育儿假 (Government-Paid Childcare Leave)

- 在职父母最年幼的新加坡籍孩子如果未满 7 岁，父母可分别享有每年 6 天有薪育儿假。

延长育儿假 (Extended Childcare Leave)

- 在职父母最年幼的新加坡籍孩子如果介于 7 岁至 12 岁之间，可分别享有两天的有薪延长育儿假。
- 如果有子女分别处于未满 7 岁和 7 岁至 12 岁之间两个年龄段，在职的父亲和母亲则每年可分别享有最多 6 天育儿假。

无薪育儿假 (Unpaid Infant Care Leave)

- 在职父母年幼的新加坡籍孩子如果未满 2 岁，父母可分别享有每年 6 天无薪育儿假。

政府承担薪资事假计划: 1800 253 4757 

www.profamilyleave.gov.sg 



帮您应付日常生活开销 Pg 24 - 30

这个部分让您了解多项可帮助您和家人解决日常开支的援助计划：

- 消费税补助券
- CHAS 社保援助计划
- 社区关怀计划



从容过日子

帮您应付日常生活开销

消费税补助券 — 组屋杂费回扣

[GST Voucher - (Service & Conservancy Charges (S&CC) Rebate)]

- 符合条件的新加坡公民住户在 2022 财政年获得 1.5 个月至 3.5 个月的组屋杂费回扣，回扣额视组屋房型而定。

组屋房型	2022 财政年获得的杂费回扣月数				
	2022 年 4 月	2022 年 7 月	2022 年 10 月	2023 年 1 月	2022 财政 年回扣总数
一和二房式	1	1	1	0.5	3.5
三和四房式	1	0.5	0.5	0.5	2.5
五房式	0.5	0.5	0.5	0.5	2.0
执行共管公寓/ 多代同堂	0.5	0.5	0.5	-	1.5

* 欲查询所需支付的组屋杂费，请联系各镇市镇理事会。

建屋发展局: 1800 866 3078 
www.hdb.gov.sg 

财政部: 1800 222 2888 
www.mof.gov.sg 



消费税补助券 — 现金 (GST Voucher - Cash)

- 为符合条件的低收入国人提供现金补助以应对当前需求。
- 可估税收入不超过 \$34,000 的国人在 2022 年获得 \$350 或 \$500 的补助，补助金额多少视住屋年值而定。

年龄满 21 岁而且可估税收入不超过 \$34,000 的国人	截至 2021 年 12 月 31 日的住屋年值	
	住屋年值 ≤ \$13,000	\$13,000 < 住屋年值 ≤ \$21,000
目前领取的消费税补助券 - 现金	\$400 (+\$100)	\$250 (+\$100)
2022 年领取的消费税补助券 - 特别现金补助	\$300	\$100
2023 年领取的消费税补助券 - 现金	\$500 (+\$100)	\$250

消费税补助券团队: 1800 222 2888

www.gstvoucher.gov.sg

消费税补助券 — 水电费回扣 (GST Voucher - U-Save)

- 为符合条件的组屋住户提供水电费回扣。
- 在 2022 财政年，所有符合条件的组屋住户可获得多一倍的消费税补助券-水电费回扣。

组屋房型	例常消费税补助券 — 水电费回扣	额外消费税补助券 — 水电费回扣	2022 财政年派发的 消费税补助券 — 水电费回扣总额
	在 2022 年 4 月、7 月、10 月， 2023 年 1 月分四次发放		
一和二房式	\$380	\$380	\$760
三房式	\$340	\$340	\$680
四房式	\$300	\$300	\$600
五房式	\$260	\$260	\$520
执行共管公寓/ 多代同堂	\$220	\$220	\$440



定心与援助配套 (Assurance Package for GST)

• 现金补贴

所有满 21 岁的成年国人在 2022 年至 2026 年期间, 可获得 \$700 到 \$1,600 之间的现金补贴, 金额多少视可估税收入以及拥有多少房产。

新加坡公民 必须在发放 补贴年份已 满21岁	发放补贴 日期	拥有一个或没有房产			拥有超过 一个房产
		可估税收入 (AI)			
		可估税收入 ≤ \$34,000	\$34,000 < 可估税收入 ≤ \$100,000	可估税收入 > \$100,000	
2023 年	2022 年 12 月	\$200	\$150	\$100	\$100
2024 年	2023 年 12 月	\$400	\$250	\$200	\$200
2025 年	2024 年 12 月	\$400	\$250	\$200	\$200
2026 年	2025 年 12 月	\$400	\$250	\$100	\$100
2027 年	2026 年 12 月	\$200	\$150	\$100	\$100
总额		\$1,600	\$1,050	\$700	\$700

• 保健储蓄填补

20 岁或以下, 以及 55 岁或以上的新加坡公民在 2023 年至 2025 年之间, 每年可获得 \$150 的保健储蓄填补。

发放填补年份的年龄	20 岁或以下	55 岁或以下
2023 年		\$150
2024 年		\$150
2025 年		\$150
总额		\$450



新能源集团: 6671 7117
www.spgroup.com.sg

社理会邻里购物券 (Community Development Council (CDC) Voucher)

- 所有新加坡公民住户从 2022 年 5 月中起可获得价值 \$100 的社理会邻里购物券。
- 这些补助券可在参与计划的邻里商店和小贩中心使用,有效期至 2022 年底。
- 每户家庭将在 2023 年和 2024 年每年获得 \$200 补助券。

保健储蓄 500、保健储蓄 700 (Medisave 500 and Medisave 700)

- 每名病患每年可从保健储蓄提取 \$500 或 \$700 (患有复杂慢性疾病),以支付慢性疾病管理计划的门诊费用、获批准的疫苗注射费,以及体检项目费用。

疫苗接种津贴 (Vaccination Subsidies)

- 符合条件的新加坡公民到 CHAS 家庭诊所接受全国免疫计划推荐接种的疫苗时,可享有 \$35 至 \$125 津贴。
- 所有符合条件的成人新加坡公民到综合诊所接受成人免疫计划推荐的疫苗注射时,可享有高达 75% 津贴,建国一代和立国一代还可获得额外津贴。

儿童发育筛查津贴 (Childhood Development Screening (CDS) subsidies)

- 6 岁以下的幼童如果根据本地儿童发育指南到指定医疗机构接受儿童发育筛查,可享有津贴。
- 符合条件的新加坡籍幼童如果到参与 CHAS 社保援助计划的诊所或政府综合诊所,接受 7 项当局建议的儿童发育里程碑筛查,可享有全额津贴。

卫生部: 6325 9220 
www.moh.gov.sg 





CHAS 社保援助计划 (Community Health Assist Scheme)

- 新加坡公民到住家附近参与计划的诊所或牙科诊所就诊，可享有津贴。
- 新加坡公民可上网 www.chas.sg 申请 CHAS 卡。

CHAS 津贴条件		CHAS 绿卡 (从2019年11月1日起)	CHAS 橙卡	CHAS 蓝卡
家庭人均月入 (有收入的家庭)		\$2,000 以上	\$1,201 - \$2,000	\$1,200 或以下
住屋年值 (无收入家庭)		\$21,000 以上	\$13,001 - \$21,000	\$13,000 或以下
CHAS 津贴				
普通病症* (例如咳嗽、感冒)		不适用	每次诊疗津贴 顶限为 \$10	每次诊疗津贴 顶限为 \$18.50
指定 慢性疾病^	简单	每次诊疗津贴 顶限为 \$28, 每年顶限 \$112	每次诊疗津贴 顶限为 \$50, 每年顶限 \$200	每次诊疗津贴 顶限为 \$80, 每年顶限 \$320
	复杂	每次诊疗津贴 顶限为 \$40, 每年顶限 \$160	每次诊疗津贴 顶限为 \$80, 每年顶限 \$320	每次诊疗津贴 顶限为 \$125, 每年顶限 \$500
指定牙科服务		不适用	每项牙科疗程的 津贴额介于 \$50 至 \$170.50 (只限假牙、 牙冠、根管治疗)	每项牙科疗程的 津贴额介于 \$11 至 \$256.50 (视所采用的 治疗而定)
“定期体检，益您 一生”计划所推荐的 体检项目**		接受“定期体检，益您 一生”所推荐的体检项 目，以及检查后首次接 受咨询，只需支付 \$5	接受“定期体检，益您一生”所推荐的 体检项目，以及检查后首次 接受咨询，只需支付 \$2	

* 从 2020 年，每人每年因普通病症上 CHAS 诊所看病，能享有津贴的次数最多 24 次。

** 指的是肥胖症、糖尿病、高血压、高血脂、乳腺癌、结肠直肠癌和子宫颈癌的筛查。

^ “简单”指的是因一种慢性疾病病况求诊，“复杂”指的是因多种慢性疾病引发并发症而求诊。

请上网 www.chas.sg，查看牙科津贴详情。

CHAS 热线: 1800 275 2427

www.chas.sg

社区关怀暂时性援助 (ComCare Interim Assistance)

- 为急需援助的新加坡公民和永久居民提供不超过三个月的援助。
- 申请者的家庭月入不得超过 \$1,900, 或家庭人均月入不得超过 \$650。



社区关怀中短期援助计划 (ComCare Short-to-Medium Term Assistance)

- 为那些正在找工作, 或因生病还是必须待在家中照顾亲人而暂时无法工作的新加坡公民或永久居民提供援助。
- 申请者的家庭月入不得超过 \$1,900, 或家庭人均月入不得超过 \$650。

社区关怀长期援助计划 (ComCare Long Term Assistance)

- 为那些因患病、年老或残障而永久无法工作, 缺乏家庭支持、储蓄或资产的新加坡公民或永久居民提供援助, 以应付日常生活开销。
- 符合条件的家庭可获得以下补助额:

家庭成员人数	补助额
1 人家庭	\$640
2 人家庭	\$1,080
3 人家庭	\$1,510
4 人家庭	\$1,930

社会及家庭发展部 (社区关怀计划): 1800 222 0000 
www.msf.gov.sg/comcare 

成人公共通车资优惠 (Transport Concession for Adults)

- 成人乘车月票, 供新加坡公民和永久居民购买, 每月 \$128。

通联公司: 1800 2255 663 
www.transitlink.com.sg 

外籍女佣税务优惠 (Migrant Domestic Worker Levy Concession)

- 本地家庭若聘用外籍女佣来照顾家中同住而且又符合下列条件的新加坡公民, 可享有每月 \$60 外籍帮佣税务优惠:
 - 16 岁或以下青年孩童
 - 67 岁或以上年长者
 - 有至少一项日常活动需要他人帮助的残章人士

人力部: 6438 5122 
www.mom.gov.sg 

扶助成年残障人士 Pg 31 - 35



有多项可帮助残障人士应付日常生活开销的计划，这个部分的内容让您了解更多详情：

- 居家护理服务
- 终身护保
- 关护保健储蓄

谢谢阿健！能够获得我需要的帮助，真是太好了！



协助残障人士

残疾人士优惠车资计划 (Public Transport Concession)

- 成人车资可享有 25% 或以上的折扣, 乘车距离超过 7.2 公里免付额外车资。
- 也可购买 \$64 乘车优惠月票, 可无限次搭乘巴士地铁。

通联公司: 1800 2255 663 
www.transitlink.com.sg 

志愿福利团体残障者交通津贴 (Enabling Transport Subsidy)

- 需乘搭专用交通服务往返社会及家庭发展部资助的残疾护理服务机构的残障人士, 可享有高达 80% 津贴, 以支付其费用。

新加坡协助残障者自立局: 1800 8585 885 
www.sgenable.sg 

德士津贴计划 (Taxi Subsidy Scheme)

- 只开放给必须依赖德士, 无法使用公共交通往返学校、工作地点或就职相关培训地点的残障人士。
- 申请者家庭人均月入不得超过 \$2,800。
- 符合条件的受惠者可获得高达 80% 津贴, 津贴额视家庭人均月入多寡以及往返住家和学校/工作/培训地点的路程而定。

科技辅助基金 (Assistive Technology Fund)

- 残障人士购置科技辅助器材可享有高达 90% 津贴, 终身津贴顶限为 \$40,000。

新加坡协助残障者自立局: 1800 8585 885 
www.sgenable.sg 

居家看护津贴 (Home CareGiving Grant)

- 有至少三项日常生活活动*需要他人协助、又符合条件的申请者,可获得每月 \$200 现金补助,以抵销照护费用。

*进食、冲凉、更衣、在睡床和椅子之间移动、上厕所,以及行走或在平坦地面走动。

护联中心: 1800 650 6060 
www.aic.sg 

居家护理服务 (Home-Based Care Services)

- 为残障成年人提供疗养院以外的另一种照护选择,尽可能帮助他们继续在社区中生活。
- 居家护理服务包括物理治疗、个人卫生护理、打扫房子、提醒服药等等。

新加坡协助残障者自立局: 1800 8585 885 
www.sgenable.sg 



有了这些全新的措施和计划,知道自己能得到所需要的一切帮助,我就安心多了!

乐龄健保计划 (ElderShield)

- 这是一项重度残疾保险计划，投保的新加坡公民或永久居民如果不幸严重残疾，可在指定期限内，每月领取补助金。
- 1979 年或更早之前出生的国人在年满40岁那年自动投保乐龄健保，而 1980 年或之后出生的国人则自动投保“终身护保” (CareShield Life)。
- 出生于 1970 年至 1979 年的乐龄健保 400 (ElderShield 400) 保户，如果没有严重残疾，将自动加入终身护保 (CareShield Life)。其他人则必须通过终身护保网站登记。

中央公积金局: 1800 227 1188 
www.cpf.gov.sg 

卫生部: 6325 9220 
www.careshieldlife.gov.sg 

终身健保计划 (CareShield Life)

- 这是一项长期护理保险计划，可为不幸严重残疾、或在年老时长期需要个人医疗看护的新加坡公民或永久居民，提供基本补助。
 - 1980 年或之后出生的国人从 2020 年 10 月 1 日起，或是年满 30 岁时，自动受保于终身护保，视何者为先。
 - 1979 年或更早之前出生的国人，如果无重度残疾，可选择加入终身护保。
- 终身护保可提供更好的保障：
 - 重度残障的投保人可终身获得现金赔偿。
 - 政府提供津贴，以确保国人负担得起保费。没有人会因为付不起保费而无法受保。
 - 可使用保健储蓄支付保费。

卫生部: 1800 222 3399 
www.careshieldlife.gov.sg 

乐龄关怀基金 (ElderFund)

- 援助对象是 30 岁或以上重度残障的新加坡公民，既无法受惠于终身护保、乐龄健保或暂时性乐龄残疾援助计划，没有多少保健储蓄，个人积蓄也不足以满足他们的长期护理需求。
- 符合条件的新加坡公民每月可获得高达 \$250 的现金补助，以应付长期护理需求，只要他们仍然符合条件便可继续领取补助。

护联中心: 1800 650 6060 
www.aic.sg/elderfund 

关怀保健储蓄 (MediSave Care)

- 年满 30 岁重度残障的新加坡公民或永久居民，每月可从保健储蓄户头提取现金，以应付长期护理需求。
- 可从自己或配偶的保健储蓄户头每月提取最多 \$200 (总和)，视保健储蓄余额而定。

保健储蓄余额	每月可提取顶限
至少 \$20,000	\$200
至少 \$15,000	\$150
至少 \$10,000	\$100
至少 \$5,000	\$50
少过 \$5,000	无

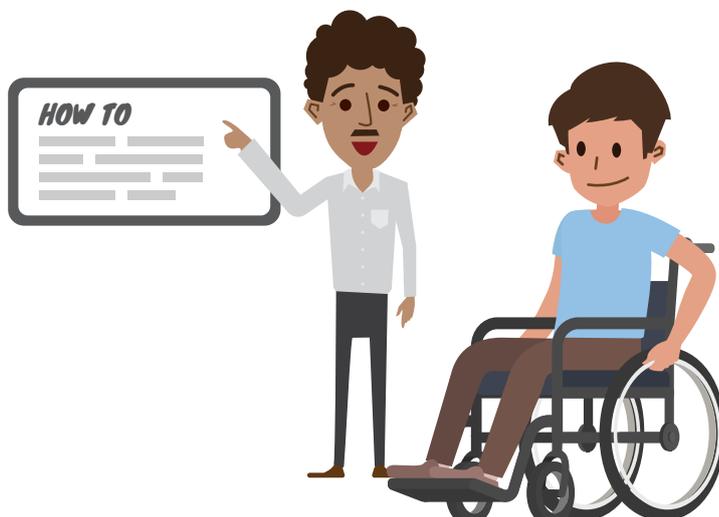
中央公积金局: 1800 227 1188 
www.cpf.gov.sg 

卫生部: 1800 222 3399 
www.moh.gov.sg 

“新心相连” 就业与技能计划 — 以残障人士为支持对象 (SGUnited Jobs and Skills Schemes for Persons with Disabilities (PwDs))

- 共有两项计划可为残障者提供就业和培训机会：
 - 分配与培训计划 (Place-and-Train): 残障人士会安排配入各个潜在雇主所提供的全职或特殊性质的工作岗位上接受培训，期间，雇主可享有政府为残障者提供的 90% 薪金补贴。
 - 实习与培训计划 (Attach-and-Train): 与行业伙伴合作，让残障人士受雇后接受系统化在职训练，期间可获得政府提供的补贴。

新加坡协助残障者自立局: 1800 8585 885 
www.employment.sgenable.sg/employers/open-door-programme 



额外支援，减轻负担

Pg 36 - 39

嗨，阿健，我们这些在职父母可以获得什么援助？

这个部分将说明您可能有资格享有的税扣额与税务津贴：

- 父母/合法子女/配偶估税扣税额
- 在职母亲子女估税扣税额
- 祖父母看护者估税扣税额



额外支援，减轻负担

税务扣除和回扣

父母/残障父母估税扣税额 (Parent Relief / Handicapped Parent Relief)

- 赡养父母、祖父母、配偶父母或配偶祖父母，可享有 \$5,500 至 \$9,000 不等的扣税额。
- 如果同住的长辈残障，扣税额增至 \$10,000 至 \$14,000 不等。多人可就照顾同一位长辈申报并分享扣税额，各方可根据商议好的扣税额比例申报扣税。

残障兄弟姐妹估税扣税额 (Handicapped Brother / Sister Relief)

- 照顾同住残障兄弟姐妹或配偶的残障兄弟姐妹，可享有 \$5,500 估税扣税额。

配偶/残障配偶估税扣税额 (Spouse Relief / Handicapped Spouse Relief)

- 配偶或配偶残障年收入不超过 \$4,000 或 \$5,500，可申报 \$2,000 估税扣税额。

人寿保险估税扣税额 (Life Insurance Relief)

- 在 2021 年公积金缴交总额少于 \$5,000 的自雇人士保健储蓄/自愿公积金缴交额和保健储蓄户头自愿现金缴交率，以及在 2021 年购买自己的人寿保险。
- 下列较低数额项目可享有估税扣税优惠：
 - 您的公积金缴交额低于 \$5,000 的数额
 - 您自身 / 配偶人寿保险高达 7% 保险价值，或所缴付的保费。
- 如果已婚男子为其妻子支付人寿保险保费，他也可申索已缴付的保费。

家长缴税回扣 (Parenthood Tax Rebate)

- 已婚、离婚或丧偶的家长可申报 \$5,000 或 \$20,000 不等的税务回扣，视孩子排行顺序而定。

合法子女/残障子女估税扣税额 (Qualifying Child Relief / Handicapped Child Relief)

- 年收入不超过 \$4000，以及有 16 岁以下或就读全日制学校的子女，可申请 \$4,000 的税务扣除。育有残障子女的家长，可为每个残障子女申报 \$7,500 估税扣税额。
- 配偶可根据所达成的共识，以双方商议好的比例分享估税扣税额。

国内税务局: 1800 356 8300 
www.iras.gov.sg 

在职母亲子女估税扣税额 (Working Mother's Child Relief)

- 在职母亲（无论已婚、离婚或丧偶）可以根据孩子的出生顺序为每个孩子申报扣税，扣税率是母亲收入的 15% 至 25%。
- 在职母亲子女与合法子女/残障子女估税扣税总额以每个子女 \$50,000 为顶限。
- 个人所得税回扣以 \$80,000 为顶限。

国民服役人员估税扣税额 (自身、妻子、父母) [NSman Relief (Self, Wife and Parent)]

- 国民服役人员自身可享有 \$1,500 至 \$5,000 不等的扣税额，另可为妻子及父母享有每人 \$750 扣税额。

收入估税扣税额* (Earned Income Relief)

- 受雇者或做生意的自雇人士可享有 \$1,000 至 \$8,000 估税扣税额*，视纳税人年龄和上个估税年度申报的应纳税收入而定。
- 同样的，残障在职员工可享有介于 \$4,000 至 \$12,000 的更高扣税额*。

*纳税人可协议分享估税扣税优惠。

课程费估税扣税额 (Course Fees Relief)

- 为提升技能、加强受雇能力所报读的课程，可以申报课程费享有扣税优惠。
- 多少项课程、讲座、论坛不拘，不过申报扣税的课程费总额以每年 \$5,500 为顶限。

公积金现金填补估税扣税额 (CPF Cash Top-Up Relief)

- 填补您自己或您家人的公积金特别/退休户头以及保健储蓄户头。
- 每年可享有高达 \$16,000 估税扣税优惠(个人和家人的估税扣税优惠分别以 \$8,000 为顶限)

祖父母看护者估税扣税额 (Grandparent Caregiver Relief)

- 在职母亲（已婚、离婚或丧偶）如果让自己的父母、祖父母、配偶父母或配偶祖父母照顾自己 12 岁或以下的子女，可享有 \$3,000 的估税扣税额。

外籍女佣估税扣税额 (Migrant Domestic Worker (MDW) Levy Relief)

- 育有就学子女的在职母亲(已婚、离婚或丧偶) 可为上一年雇用外籍女佣（只限一名女佣）所支付的外籍女佣税申报估税扣税额。

国内税务局: 1800 356 8300 
www.iras.gov.sg 

有了这种种扣税额，我就能为家人省下更多开销！



专为家庭制定的援助计划

家庭服务中心巩固家庭计划 (FAM@FSC)

- 为那些家庭结构出现变化的家庭提供所需的援助，如家庭辅导。
- 欲知更多详情，请与 FAM@FSC 联系。

社会及家庭发展部: 6355 6388 
www.msf.gov.sg/FAMatFSC 

实用联络号码

护联中心 (Agency for Integrated Care, 简称 AIC)	1800 650 6060	www.aic.sg
社保援助计划 (Community Health Assist Scheme, 简称 CHAS)	1800 275 2427	www.chas.sg
中央公积金局	1800 227 1188	www.cpf.gov.sg
幼儿培育署	6735 9213	www.ecda.gov.sg
建屋发展局 • 杂费回扣	6490 1111 1800 866 3078	www.hdb.gov.sg
移民与关卡局	6391 6100	www.ica.gov.sg
国内税务局	1800 356 8300	www.iras.gov.sg
国防部	1800 367 6767	www.ns.sg
教育部	6260 0777	www.moe.edu.sg
财政部 • 消费税补助券团队 • 其他援助计划	1800 222 2888 1800 222 2888 1800 222 2888	www.mof.gov.sg www.gstvoucher.gov.sg www.supportgowhere.gov.sg
卫生部 • 社区关怀计划 (ComCare) • 终身护保计划 (CareShield Life)	6325 9220 1800 222 0000 1800 222 3399	www.moh.gov.sg www.msf.gov.sg/comcare www.careshieldlife.gov.sg
交通部	6270 7988	www.mot.gov.sg
社会及家庭发展部 • 婴儿花红 • 社区关怀计划 • 政府承担薪资的事假	6355 6388 1800 253 7707 1800 222 0000 1800 253 4757	www.msf.gov.sg www.babybonus.msf.gov.sg www.msf.gov.sg/comcare www.profamilyleave.gov.sg/
国家人口及人才署 专为新加坡家庭提供各项婚姻与 育儿援助措施		www.madeforfamilies.gov.sg www.go.gov.sg/mpbooklet
新加坡协助残障者自立局 (SG Enable)	1800 858 5885	www.sgenable.sg
特需信托机构	6278 9598	www.sntc.org.sg
新能源集团	6671 7117	www.spgroup.com.sg
通联公司	1800 225 5663	www.transitlink.com.sg

本手册的信息由人民协会属下人民与政府联系处收集整理。
欲了解更多详情, 请联系上列相关机构。

